



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAT

1 ay bardađı yeřil mercimek
1 su bardađı ince bulgur
5-6 dal yeřil sođan
2-3 diř sarımsak
Taze nane
Maydanoz
2 domates
2 sivri biber
2 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 limonun suyu
3-4 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz
Karabiber
Pul biber
Servisi için:
Asma yaprađı
Nane
Maydanoz

Mercimekler haşlanır, üzerine ince bulgur eklenerek ateşten alınır, mercimek ve bulgur iyice karıştırılarak bir süre bekletilir.

Bulgurlar yumuşayınca, geniş bir kaba alınır, üzerine salçalar, pul biber, karabiber, tuz, limon suyu, nar ekşisi ve soğuk su eklenerek karıştırılır.

En son ince doğranmış soğan, sarımsaklar, nane, maydanoz, domates ve sivri biber katılır, karıştırılır, servis tabağına alınır.

Asma yaprakları, nane ve maydanoz ile birlikte servis edilir.

